

# Danse méditative

---

## par Florence Burrus

---

**Danseuse et chorégraphe, Florence Burrus a trouvé confirmation dans l'enseignement de K. G. Dürckheim, dont elle fut l'élève, de ce qu'elle pressentait quant à la dimension sacrée du corps, et sur cette possibilité d'ouverture à notre dimension intérieure offerte par cet art universel et si proche du corps qu'est la danse. Pour atteindre à la qualité de présence nécessaire, elle propose une voie d'éveil où la redécouverte de la sensation et l'écoute du corps s'accompagnent d'un travail de purification du moi. Une libération des enfermements intérieurs et des conditionnements pour atteindre le geste de l'instant, et par lui avoir accès à la plénitude de l'être, à la Grande Vie.**

*« Car la danse est une destinée,  
un chemin à travers la vie. »*

Antoine de Saint-Exupéry

Le programme de chaque homme est de réaliser sa dimension spirituelle, d'en prendre conscience et d'en vivre. Pour chaque homme, il s'agit de se rendre transparent à la manifestation du divin qui l'habite, de le faire transparaître dans sa vie.

Très jeune déjà, et bien que confusément, il me semblait que la danse pouvait ouvrir à cet espace intérieur, y enraciner le cœur de la personne qui deviendrait alors capable de rayonner et de témoigner du divin révélé. Il est difficile de parler de la danse ; d'une part du fait que tout a déjà été dit sur ce sujet ; et d'autre part on ne parle vraiment de la danse qu'en dansant, la danse devenant parole. Je vais pourtant tenter d'en dire quelque chose.

Etant pianiste de formation, j'ai cependant toujours dansé, et ce n'est que tardivement que j'ai entamé une formation professionnelle auprès de l'Ecole Chantaine à Paris. J'ai ensuite créé mon propre centre en tant que danseuse et chorégraphe. Mais très vite je me suis sentie attirée vers une autre forme de danse qui exprimerait le questionnement de l'Homme sur Dieu et pourrait l'aider à prier, quelle que soit son appartenance religieuse. En tant que chrétienne, je ne voulais pas m'enfermer dans ma foi, mais m'ouvrir au contraire à d'autres formes de spiritualité.

Je pense que c'est à partir de ma rencontre avec K. G. Dürckheim, en 1974, et à travers la pratique de la méditation que j'ai senti cet appel

intérieur vers une autre forme de danse que je nommai « danse sacrée ». Pourquoi cette dénomination ? Le corps est religieux en ce sens que chacune de ses parties est reliée aux autres ; et toutes vibrent à l'unisson. La symbolique du corps nous apprend que chaque partie du corps symbolise quelque chose, est signifiant d'une autre Réalité que celle, existentielle, que manifeste « le corps que j'ai ».

Enfant déjà, j'étais impressionnée par l'incroyable écho que pouvait avoir en moi certains gestes beaux, sacrés tels que celui du prêtre à l'au-

*Et lorsque le front vient frôler le sol, que ce soit dans un vrai effacement du moi.*

tel, lorsqu'il est authentique et profond, ou la marche silencieuse des moines et des moniales. Au cours de plusieurs années d'études d'anthropologie biblique et d'hébreu dispensées par un remarquable exégète, Jean-François Frogier, j'avais découvert que le corps entier de l'homme est sacré, encore que depuis toujours, je le pressentais.

Les mains faites pour se joindre, les bras pour se lever vers le ciel, la nuque pour se ployer, les genoux pour se poser au sol afin d'entendre l'appel à une autre naissance. Certaines lettres hébraïques ne signifient-elles pas aussi certaines parties du corps ;

ainsi *shin*, la dent, ou *kaf*, la main. La danse est l'art le plus proche du corps, comme la voix. La danse appartient à tous les peuples et autrefois tout le monde dansait. « Dites-moi comment danse un peuple et je vous dirai comment se porte sa civilisation », dit Confucius. Et puis l'homme est devenu plus mental, au détriment de ses sensations. Je n'oublie pas que le grand maître de la danse par dessus tout reste la musique. Le corps devient alors instrument capable d'inventer dans l'espace ce que la musique déclame, et poser le rapport de la créature au Créateur.

Lorsque je chorégraphie une œuvre, j'ai toujours la certitude que ce n'est pas moi qui écris, et que je ne suis que canal. Je n'ai qu'à écrire, mettre en scène et bien sûr rendre l'œuvre pédagogique et thérapeutique. Je découvre toujours davantage que le corps est ordonné à la louange de Dieu, à la prière et à l'adoration. Je m'efforce que « le corps que je suis » devienne l'instrument de cette vocation de louange et d'adoration, reliant ainsi le ciel et la terre puisque je suis née de cette double origine.

Mais parvenir à cela nécessite un long et grand travail de purification, purification du moi d'abord et élimination des scories qui encombrant mon âme, mon intelligence et mon cœur ;

et il y faut du temps et de la patience. La méditation zen est là chaque matin comme l'exercice indispensable du patient jardinier qui remet le moi à sa juste place, et le met peu à peu au service de l'Être essentiel. La danse sacrée transforme celui qui la pratique : faire que les mains jointes deviennent un geste conscient et signifient une réalité intérieure. Que si les talons se soulèvent, ce ne soit pas seulement effet de la volonté mais appel et élan du corps tout entier qui relie le ciel et la terre, élevant le sommet de notre tête « dans les nuages ». Et lorsque le front vient frôler le sol, que ce soit dans un vrai

effacement du moi. Le moi doit être au service de l'Être et c'est alors, que loin du désir de se faire voir ou « de faire joli », je deviens vraiment l'instrument au service de ce qui est plus grand que moi : l'au-delà de tout.

L'homme d'aujourd'hui vit une crise religieuse, en ce sens qu'il a perdu une dimension essentielle à son accomplissement : il a perdu le sens de sa vie, parce qu'il a oublié que sa vie comportait une dimension spirituelle. Voilà le sens du mot religieux : qui relie l'homme à sa dimension spirituelle, à son *essence*, à ce noyau qui le constitue. Je me place au delà des religions parce que je désire éveiller la personne à sa dimension spirituelle, quelle que soit sa confession religieuse ; en effet la dimension spirituelle appartient à tout homme par le seul fait qu'il est homme ou femme. Le travail que j'envisage permet de nous relier à notre profondeur, à ce noyau vivant qui témoigne d'une appartenance à une autre Réalité.

Dans la pratique que je propose, j'invite chaque participant à découvrir, ou à redécouvrir, son corps dans la sensation. La sensation est envisagée comme organe de connaissance, et non plus comme outil utilitaire, et par elle chacun peut faire une expérience intérieure. Il est bien évident que je n'invite pas l'élève à savoir danser, mais bien au contraire, à travers l'exercice d'un geste, ou d'un déplacement dans l'espace, ou encore dans la découverte d'un rythme, à faire une expérience personnelle. Non seulement il n'est pas nécessaire de savoir danser pour venir à mes stages et cours, mais cela peut parfois devenir un handicap. Je suis toujours émerveillée à la fin d'un stage de ce qui peut jaillir des profondeurs de ceux qui osent enfin laisser parler leur corps ; parce qu'alors c'est « le corps que j'ai » qui manifeste « le corps que je suis ».

En allemand, il existe deux termes pour désigner le corps : *der Körper* pour le « corps que j'ai », et *der Leib* pour le « corps que je suis ». Le « corps que j'ai », c'est cet ensemble anatomo-physiologique composé d'os et de viscères, de sang et d'eau, qui nous permet la vie existentielle. Le « corps que je suis », c'est l'ensemble des gestes par lesquels l'homme s'exprime et se manifeste, et dont le sens devrait être de témoigner d'une transparence à ce qui nous transcende intérieurement. Les exercices que nous faisons concernent toujours « le corps que je suis », c'est-à-dire l'homme entier : corps, âme et esprit.

Quand pour la première fois j'entendis K. G. Dürckheim, dans une introduction à la méditation, à Rütte, dire que « la vocation de l'Homme, c'est de

devenir transparent à la transcendance intérieure », ces mots me percutèrent et eurent un effet déclencheur.

Affiner, affûter l'instrument que « le corps est », pour entendre le son de l'Être venu de l'Intérieur, libérer des enfermements intérieurs, redonner confiance avec un solide enracinement au sol, en développant la force du « hara », oser gestuer ses émotions ; laisser venir dans les gestes les colères et les non-dits, et enfin découvrir la pureté et la simplicité, c'était le travail que je me proposais. Le geste peut guérir



apparences ; il ouvre encore à la joie, ce qui me semble essentiel, car la joie est un attribut du divin, travail qui exige bien entendu qu'il faut s'exercer au lâcher-prise. « Un travail bien ordonné sur soi, mais grâce auquel finalement éclate la plénitude de l'être », comme le dit saint Thomas d'Aquin.

### *Le geste peut guérir celui ou celle qui l'exerce de manière juste, de ses blessures, de ses peurs, de ses doutes...*

celui ou celle qui l'exerce de manière juste, de ses blessures, de ses peurs, de ses doutes, tout ce que nous traînons depuis l'enfance, et qui peu à peu nous a fermés à la Vraie Vie.

Plus j'avanciais, plus je me rendais compte à mes dépens de tous les pièges de l'ego, constatant que c'était seulement lui, cet envahissant ego, qui veut toujours prendre la première place, qui fait écran. Ce moi existentiel qui tente de confisquer à son profit la Grande Vie dont l'Être essentiel est la source.

Devenir capable de témoigner du divin dans sa vie quotidienne, se mettre en chemin pour témoigner d'une autre Réalité, c'est ce que je voulais transmettre parce qu'il me semble que c'est là la responsabilité de l'Homme. Tout artiste instrumentiste sait qu'il faut répéter un geste, un trait, des centaines de fois pour qu'il soit pur. Je le sais pour le vivre chaque jour dans mon travail personnel, il faut se désencombrer de tout ce qui ternit la lumière, de tout ce qui nous empêche de laisser transparaître l'Être essentiel, c'est-à-dire, selon K. G. Dürckheim, l'Être divin dans la forme individuelle que nous sommes chacun. La Bible est parcourue par cette invitation à la louange, et qu'est-ce qui pourrait le mieux entrer dans la louange que « le corps que l'Homme est » ?

Ce travail développe, outre l'ouverture aux autres, la confiance et il ouvre à un regard qui va au delà des

Quand le « corps que je suis », c'est-à-dire la personne entière, se déploie, j'ouvre un espace de liberté et, si je suis bien enraciné dans mon « hara », cet espace de liberté va transformer tout mon être. Lorsque je suis dans l'instant présent, je suis présente à moi-même et je deviens le sanctuaire de la plénitude qui m'habite, car c'est alors que je peux en faire l'expérience.

L'outil sur lequel peut s'exercer l'instant présent, c'est le corps que je suis. Être dans l'instant, c'est donner à cet instant une intensité, une plénitude qui élimine l'ennui, cet ennui qui est une plaie pour tant de nos contemporains ; et de même être dans l'instant, s'y engager totalement supprime la fatigue et le stress, mais aussi la mollesse et l'indolence.

*« L'exercice, quel qu'il soit, a pour but le geste pur. Qu'est-ce que le geste pur ? C'est le geste purifié de l'ambition, de l'angoisse, du vouloir faire qui s'originent dans le moi. »*

Karlfried Graf Dürckheim

Paru dans le bulletin 1 *Corps et Âmes*, édité par Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles